Unidad 3: principales perspectivas teóricas en Psicologia de la Personalidad

Teoría humanista de la personalidad

Abraham Maslow, junto a Carl Rogers son los máximos exponentes de lo que se conoce como la tercera fuerza de la psicología**, el humanismo**, que es, sin duda, una de las corrientes de pensamiento más importantes de la psicología. Lo que enfatiza la teoría humanista es fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual. Permite visualizar al ser humano como un ser con potenciales a desarrollar.

Esta corriente surgió en contraposición con el Psicoanálisis freudiano que veía a la persona desde sus conductas problemáticas y el Conductismo que visualizaba a la persona como seres pasivos, es decir, que no tenían demasiadas opciones de influir en el entorno.

A diferencia de aquellas escuelas, **el humanismo ve a la persona desde una visión holística y positiva, donde el centro de atención es la experiencia subjetiva del sujeto.**

Las personas son seres con un rol activo que tienen la capacidad de desarrollarse y dar forma a sus mundo interno y externo. Su instinto básico y su dignidad residen **en la confianza que se tienen en sí mismos, porque el ser humano es visto como un individuo dueño de su propia realización.**

Tanto las teorías de Rogers como las de Maslow se centran en las elecciones individuales, y ninguna de las dos sostiene que la biología es determinista. Ambos enfatizaron el libre albedrío y la autodeterminación que tiene cada individuo para convertirse en la mejor persona que puedan llegar a ser. Junto a Abraham Maslow, Rogers se centró en el potencial de crecimiento de individuos sanos y contribuyó enormemente a la comprensión del self (el “sí mismo” , el “Yo”).

Carl Rogers, en su teoría de la **personalidad**, pone énfasis en la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas. Dice que **la personalidad de las personas puede analizarse según como se acerca o se aleja de lo que considera un individuo altamente funcional**.

Rogers afirmaba que **todas las personas podían conseguir sus objetivos y deseos en la vida y cuando lo hacían, la auto-actualización había tenido lugar.**

A estas personas que son capaces de auto-actualizarse las llamaba personas plenamente funcionales, es decir, que tienen contacto con el aquí y ahora, con sus experiencias subjetivas y sus sentimientos, están en continuo proceso de crecimiento y cambio y prestan atención al proceso de valoración orgánica.

Rogers identificó cinco características de la persona plenamente funcional:

1- **Apertura a la experiencia** Aceptan tanto las emociones positivas como las negativas. Las emociones negativas no son negadas, sino examinadas (en lugar de recurrir a mecanismos de defensa del yo). Si una persona no puede abrirse a sus propios sentimientos, no se puede abrir a la actualización del yo.
2- **Vivencia existencial** Estar en contacto con las diferentes experiencias tal y como ocurren en la vida, evitando los prejuzgamientos y las preconcepciones. Incluye ser capaz de vivir y apreciar de forma plena el presente, no estar siempre mirando al pasado o al futuro. Esto no significa que no debamos aprender de lo que nos ocurrió en el pasado o que no debamos planificar cosas para el futuro. Simplemente, **debemos reconocer que el presente es lo que tenemos.**
3- **Confianza en nuestro organismo** Hay que prestar atención y confiar en los sentimientos, instintos y reacciones viscerales. Debemos confiar en nosotros mismos y hacer aquello que creemos que es correcto y que surge de forma natural. Rogers se refiere con esto a la confianza que debemos tener en el propio yo, indispensable para estar en contacto con la autoactualización.
4- **Creatividad** Incluye la habilidad para ajustarse y cambiar buscando nuevas experiencias.
5- **Libertad experiencial** Las personas plenamente funcionales están satisfechas con sus vidas, ya que las experimentan con un verdadero sentido de libertad.

Rogers afirma que **la persona que funciona plenamente** reconoce el libre albedrío en sus acciones y asume las responsabilidades de las oportunidades que se le brindan.

La teoría humanista del desarrollo de la personalidad de **Carl Rogers enfatiza la importancia de la tendencia hacia la autorrealización en la formación del auto concepto**.

Rogers identificó **el auto-concepto como el marco sobre el que la personalidad se desarrolla.**

Rogers rechazó la naturaleza determinista del psicoanálisis y el conductismo y afirmó que nos comportamos como lo hacemos debido al modo en que percibimos nuestra situación: “Ya que nadie más sabe cómo percibimos, nosotros somos los más expertos en nosotros mismos”.

Rogers creía que las personas son buenas y creativas de forma inherente, y que se vuelven destructivas solo cuando un auto-concepto pobre (la imagen que tenemos de nosotros mismos) o las limitaciones exteriores invalidan el proceso de alcanzar el potencial.

El **término auto concepto** hace referencia a la descripción que una persona realiza de sí misma a través del uso de adjetivos y reflexiones que remiten a sus capacidades, sus virtudes, su talento, sus habilidades, los rasgos del modo de ser, las cualidades propias... es decir, todos aquellos matices que una persona identifica como propios cuando se describe a sí misma.

El auto concepto se expresa a través del lenguaje, es un análisis descriptivo que una persona puede compartir con otra. **Desde el punto de vista afectivo y emocional, la autoestima hace referencia al sentimiento de aprecio que un ser humano tiene hacia sí mismo.** Es decir, remite a cómo te sientes contigo mismo. Tanto el auto concepto como la autoestima están vinculados con el tipo de relación que una persona tiene consigo misma, sin embargo, el auto concepto tiene un componente más cognitivo, mientras que la autoestima es la visión subjetiva, emocional.

El **auto concepto** es la imagen que tenemos de nosotros mismos, la **autoestima** es la valoración subjetiva de dicha imagen. **Según el auto concepto que tengamos de nosotros mismos, nuestra autoestima será más alta o más baja.**

Rogers sostiene que todos los seres vivos (humanos, plantas y animales) tenemos una **tendencia** innata hacia la actualización.

El ser humano tiende naturalmente al crecimiento y la actualización de sus potencialidades. Esto es lo que Rogers llamara "**Tendencia Actualizante**", un impulso innato hacia la conservación, la expansión, e desarrollo y la reproducción. Esta tendencia básica es compartida con todos los demás organismos vivos. El ser humano posee un sistema motivacional/impulsor que energiza la conducta. Rogers llama a este sistema Tendencia Actualizante o Tendencia a la Actualización. El organismo humano tiende naturalmente a la conservación, el desarrollo y la reproducción. Busca activamente actualizar todos sus potenciales de desarrollo. Todas las necesidades (alimento, afecto, sexualidad, etc.) son una manifestación de este único impulso natural. Todas ellas apuntan al desarrollo pleno del organismo y su reproducción.

Él se refiere a ello como **la tendencia hacia el ser lo mejor que podemos ser en este momento de tiempo y espacio, aun cuando las condiciones no sean facilitadoras de este proceso.**

La tendencia actualizante siempre se induce al movimiento. A veces más rápido y a veces más lento. Depende mucho de nosotros, de la percepción que tengamos de nuestro entorno y del entorno en sí.

Cuando las condiciones, por ejemplo, en una familia son facilitadoras del desarrollo personal, los miembros de esa familia potencian su "**tendencia actualizante**". Y así, día a día, van siendo lo mejor que pueden ser, van creciendo a nivel personal de una manera muy veloz, hasta sentir que en ese momento están plenos. Pero ese proceso no termina ahí sino que continúa por el resto de su vida.

En cambio, en una familia donde las condiciones no son estas y sean algo disfuncionales, el crecimiento es mucho más lento, pero aun así, se da. ¿Cómo es posible? Porque las personas logran ser lo mejor que pueden dentro de ese entorno y de esas condiciones. Y si las condiciones cambian a mejor, la "tendencia actualizante", en consecuencia, se despliega mucho más rápido.

A. MASLOW

Maslow añade a la teoría de Rogers su concepto de las **necesidades.**

Su teoría gira en torno a dos aspectos fundamentales: **nuestras necesidades y nuestras experiencias.**

En otras palabras**, lo que nos motiva y lo que buscamos a lo largo de la vida y lo que nos va ocurriendo en este camino, lo que vamos viviendo. Es aquí donde se forma nuestra personalidad.**

De hecho, **Maslow es considerado uno de los grandes teóricos de la motivación.**

La teoría de la personalidad de Maslow tiene dos niveles:

Uno biológico, las necesidades que tenemos todos y otro más personal, que son aquellas necesidades que tienen que son fruto de nuestros deseos y las experiencias que vamos viviendo.

Sin duda, Maslow se asocia al concepto de **autorrealización**, porque en su teoría habla de las necesidades que tenemos las personas de desarrollarnos, de buscar nuestro **máximo potencial.**

Y es que, según éste, **las personas tienen un deseo innato para autorrealizarse, para ser lo que quieran ser, y tienen la capacidad para perseguir sus objetivos de manera autónoma y libre.**

Según Maslow**, el modo en el que un individuo enfoque su autorrealización se corresponderá al tipo de personalidad que manifieste en su día a día.** Eso implica que para **Maslow la personalidad está relacionada con los aspectos motivacionales que tienen que ver con los objetivos y las situaciones que viven cada ser humano.**

Las implicaciones de esto son claras: para estudiar la personalidad hay que conocer también el contexto en el que habitan las personas y el modo en el que este responde a las necesidades motivacionales de los individuos.

La pirámide de Maslow forma parte de una teoría psicológica que inquiere acerca de la motivación y las necesidades del ser humano: aquello que nos lleva a actuar tal y como lo hacemos.

Según Maslow, **nuestras acciones nacen de la motivación dirigida hacia el objetivo de cubrir ciertas necesidades, las cuales pueden ser ordenadas según la importancia que tienen para nuestro bienestar.**

Es decir, que Maslow proponía una teoría según la cual **existe una jerarquía de las necesidades humanas**, y defendió que **conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados.**

A partir de esta jerarquización se establece lo que se conoce como Pirámide de Maslow.

Las necesidades han de ir cubriéndose para poder aspirar al nivel superior.

Por ejemplo, si no tenemos las necesidades fisiológicas cubiertas no podemos aspirar a las necesidades de afiliación. En el nivel superior se encuentran las necesidades de autorrealización.

Es esta jerarquía la que según Maslow marcaba el modo en el que la personalidad se adapta a las circunstancias, dependiendo de cada situación vivida. Se trata, en definitiva, de **una concepción de la personalidad que abarca aspectos psicológicos muy extensos y que va más allá del enfoque psicométrico que dominaba en su época.**

En la pirámide de Maslow, **se habla acerca de las necesidades instintivas y hace una distinción entre:**

- **Necesidades "deficitarias"** (fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento) que se refieren a una carencia. Satisfacer las necesidades deficitarias es importante para evitar consecuencias o sentimientos displacenteros.

- **"Desarrollo del ser"** (autorrealización) que hacen referencia al quehacer del individuo. Son importantes para el crecimiento personal, y no tienen que ver con el déficit de algo, sino con el deseo de crecer como persona.

La pirámide de **Maslow tiene 5 niveles de necesidades:**

Según él, las necesidades siguen una jerarquía, de más básicas a más complejas, y su pirámide está construida por cinco niveles.

En la base de esta figura se encuentran las primeras y en la parte más alta las segundas. De abajo arriba éstos son los distintos niveles de necesidades:

Necesidades fisiológicas: El primer nivel de la pirámide son las necesidades fisiológicas. Son las más básicas, tales como respirar, hidratarse, alimentarse, descansar, protegerse y reproducirse. Todas aquellas necesarias para la supervivencia del ser humano. Por ejemplo comer, beber y descansar todos los días.

Necesidades de seguridad: El segundo nivel son las necesidades de seguridad. Son todas aquellas relacionadas con la seguridad y estabilidad de una persona, es decir, seguridad física y saludable, de empleo, de ingresos, de recursos, seguridad moral y familiar, y de propiedad privada. Conseguir un trabajo que te asegure ingresos continuos o vivir en un barrio seguro.

Necesidad de afiliación: El tercer nivel de la pirámide son las necesidades sociales. También conocidas como de afiliación y afecto, entre ellas se puede encontrar el desarrollo afectivo, la asociación, la aceptación, el afecto o la intimidad sexual. Tener un grupo de amigos o pertenecer a un determinado colectivo como por ejemplo un club social. Casarse, ser miembro de una comunidad.

Necesidades de reconocimiento: Son aquellas que hacen que nuestra autoestima aumente, aportan seguridad en nosotros mismos. El reconocimiento, el respeto, la confianza o el éxito son

algunas de ellas. Respeto de los demás, estatus, reputación. Convertirte en un profesional relevante en tu sector y ganar un premio.

Necesidades de autorrealización: También conocida como motivación de crecimiento o necesidad de ser. En este nivel se encuentra la moralidad, la creatividad, la espontaneidad, la falta de prejuicios, la aceptación de los hechos y la resolución de problemas. Todas las aptitudes que permiten el desarrollo personal. Desarrollo moral, espiritual, búsqueda de una meta en vida. Organizar una gala benéfica para la ayuda a un fin social.

En esta etapa es cuando el ser humano busca su crecimiento personal y desarrollar todo su potencial para lograr su éxito. Son personas autorrealizadas aquellas que son conscientes de sí mismas y se preocupan por las opiniones de los demás (moralidad, creatividad, éxito…). **Este quinto nivel es el más racional y el que nos diferenciaría de los animales, ya que el resto son necesidades de carencia.**

Las necesidades han de ir cubriéndose para poder aspirar al nivel superior.

Por ejemplo, si no tenemos las necesidades fisiológicas cubiertas no podemos aspirar a las necesidades de afiliación. En el nivel superior se encuentran las necesidades de autorrealización. Es esta jerarquía la que según Maslow marcaba el modo en el que la personalidad se adapta a las circunstancias, dependiendo de cada situación vivida. Se trata, en definitiva, de una concepción de la personalidad que abarca aspectos psicológicos muy extensos y que va más allá del enfoque psicométrico que dominaba en su época.

BIBLIOGRAFIA

- Cloninger, S. C. (2003). Teorías de la personalidad (3a. ed.). Pearson Educación.
- MASLOW, A. "Motivación y Personalidad" (páginas XLV a LVII; y páginas 275 a 276).